

**COMUNICADO DE PRENSA
PARA DIVULGACION INMEDIATA**

Contacto: Kristin Prelipp, Gerente de Comunicaciones y Oficial de Información Pública,
kprelipp@orangecountync.gov o llamando al 919-245-2462

[LINK TO MEDIA RELEASE](#) (Enlace para acceder al comunicado de prensa)

**Adolescentes, Permanezcan Alejados Físicamente de los Otros
Para Reducir el Riesgo de Contraer COVID-19**

HILLSBOROUGH, N.C. 28 de abril del 2020 — Adolescentes, ¿ustedes saben que pueden transmitir el COVID-19 a otros, incluso sin estar mostrando síntomas?

Aunque generalmente el virus causa síntomas leves en los jóvenes, las personas, de todas las edades, pueden propagarlo y traérselo a casa a otras personas con mayor riesgo. La clave para frenar la propagación de COVID-19 está en practicar el distanciamiento social, mantenerse físicamente separado de todas las personas que no estén en tu hogar.

Hay órdenes de quedarse en casa implementadas en el Condado de Orange y Carolina del Norte para frenar la propagación del virus y evitar que los hospitales se vean abrumados. Esto ayudará a garantizar que los pacientes puedan recibir la atención que necesiten, cuando la necesiten.

Consejos de los adolescentes

¿Necesitas algunos consejos para combatir el aburrimiento y continuar siendo social, mientras te encuentras separado físicamente? Lydia Procopio, una estudiante de segundo año en la escuela secundaria Eno River Academy en Hillsborough, sugiere comenzar a iniciar conversaciones para ver cómo van los demás.

"Ayuda a todos realmente el tener noticias de alguien durante la cuarentena y saber que alguien se encuentra ahí con ellos todavía, aunque físicamente no estén ahí", dijo.

Ha organizado sesiones de chat y juegos en línea con amigos y ha hecho virtualmente una versión de una canción con un amigo a dúo.

"Aunque nuestra motivación puede ser escasa y esos sentimientos de felicidad son difíciles de encontrar, necesitamos aferrarnos a ellos fuertemente cuando los tenemos ", dijo Procopio. "Y aunque sea un poco difícil hacerlo, obligarnos a nosotros mismos a hacer cosas también es una excelente manera de combatir el aburrimiento. Y lo más importante, no podemos rendirnos ni perder la esperanza en que esta cosa terminará pronto".

[See the attached Tips from Teens](#) (Vea los consejos de adolescentes adjuntos).

Pulse para obtener ideas adicionales de adolescentes del área.

Lo que deberías saber

Las órdenes de quedarse en casa también se aplican a los adolescentes. Todos deben quedarse en casa, excepto para:

- Visitar negocios esenciales.
- Hacer ejercicio al aire libre.
- Ayudar a un miembro de la familia

Puede que te pidan que recojas alimentos o puede que quieras ir a dar un paseo por un sendero o por un parque debido a tus propias necesidades físicas y mentales. Si estás en público por necesidades esenciales, recuerda:

- Evita reuniones, del cualquier tamaño. Pospón las visitas a los amigos para cuando haya terminado la pandemia.
- Mantente al menos a 6 pies de distancia de todos los que no estén en tu hogar. Si te encuentras con un amigo, mantén la distancia. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades aconsejan que te mantengas al menos 6 pies.
- Usa una cubierta de tela para la cara cuando sea difícil mantener la distancia de 6 pies, como puede ocurrir en supermercados o en algunos senderos. Los CDC (Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en español) recomiendan cubiertas faciales de tela para la mayoría de las personas de más de 2 años de edad.
- Participa prudentemente en actividades recreativas. Compartir un equipo, como una pelota de baloncesto o un disco volador, podría transmitir el virus. Los virus pueden vivir en objetos durante días, y la transmisión de la enfermedad puede ocurrir antes de que aparezcan los síntomas.

Más sobre máscaras

Las cubiertas faciales de tela evitan que se propague un virus de la persona que la lleva puesta a otras. Se anima a que todos se pongan las máscaras, porque el virus puede ser transportado y eliminado por personas que no muestran síntomas. Se deben usar cubiertas de tela para la cara además de:

- Mantenerse a 6 pies de distancia de los demás.
- Lavarse las manos con frecuencia y metódicamente.
- Tomar otras medidas para prevenir la propagación del virus. Consulte la página de los CDC [How to Protect Yourself & Others](#) (Cómo protegerse a sí Mismo y a los Demás)

Las cubiertas de tela para la cara se pueden hacer con artículos del hogar, como bufandas y camisetas, y puede ser algo creativo. Puedes utilizar la tela como un lienzo para expresar tu personalidad. Consulta las instrucciones de los CDC que se encuentran en este enlace: [sew and no-sew instructions](#) (instrucciones con costura y sin costura).

Información confiable

El Departamento de Salud del Condado de Orange ofrece ahora los viernes un resumen semanal de casos.

El estado actualiza su [COVID-19 case count dashboard](#) (tablero de contaje de casos de COVID-19) a las 11:00am diariamente.

Para obtener la información e indicaciones más recientes relacionadas con la respuesta al COVID-19 del Condado de Orange:

- Visite la página www.orangecountync.gov/coronavirus
- Reciba actualizaciones diarias por texto sobre la crisis enviando un mensaje de texto al 888-777 escribiendo OCNCEALTH para los hablantes de inglés y OCNCALUD para los hablantes de español.
- Regístrese para recibir un boletín electrónico dos veces por semana acerca de la respuesta al COVID-19 a través del [county website](#) (sitio web del condado).
- Siga al Departamento de Salud del Condado de Orange en [Facebook](#) y [Twitter](#).



En la foto aparecen las hermanas Kelly (sentada) y Anna Peterson en la entrada de su casa en Hillsborough, donde han pasado algo de tiempo creando arte con tiza.

###